جدول فعاليات حماسية خارجية للفئة العمرية من 10-14

الفعالية	الوصف	الأدوات	عدد المجموعات	المفهوم العلمي	
سباق المعلقة والكرة	ان ينقل الطلاب اكبر عدد من الطابات بدون للمس بأيديهم فقط بالمعلقة ، وان يكون في الطريق عراقيل، وضع موسيقى حماسية للأطفال	معالق بلاستك طابات بينج بونج اقماع	2	التوازن	
التوازن	كل طفل يقف على رجل واحدة والي بثبت اكثر هو الي بفوز وبعدين بنصعبها وبنحكي الي بوقف على رجل وحدة مع رفع الايدين	لا شي	لاشي	التوازن	
شد الحبل	تقسيم الأطفال الى فريقين ومن يشد احسن	حبل / قمع	2	القوة / التوازن / اتجاه القوة	
Move the hoop	كل ثلاث أطفال عليهم تحريك الطوق بدون اللمس بأيديهم اما بالبطن او بالظهر	إطارات (طوق) عدد 6	حسب عدد الأطفال كل مجموعة فيها 3 طلاب	التركيز	
نفخ البالون	يتم تقسيم الأطفال الى مجموعات وإعطاء بالونات للأطفال على ان ينفخوها بدون لمس اليد والفرقة الفائز هي التي تفقع كل البلالين بدون لمس اليد	عدد كبير من البلالين	حسب عدد الأطفال		

من يمسك الطابة أولا	نبدأ بذكر أعضاء الجسم وعلى الأطفال التأشير عليها من ثم عن ذكر كلمة طابة يمسكوا الطابة	طابات منفوخة	تقسم لمجموعتين		
ادخال البالون في الدلو	يجلس الأطفال في دائرة وفي الوسط دلو ويتم نفخ بالون وعليهم ادخال البالون في الدلو لكن من خلال الارجل	بالون / دلو / كراسي		تعزيز العمل التعاوني	

المواد والأدوات المطلوبة :

معالق بلاستك

طابات بينج بونج

اقماع

حبل

إطارات (طوق) عدد 6

عدد كبير من البلالين

طابات منفوخة

بالون / دلو / كراسي